

トマトのサラダ

《材 料》4人分

トマト		中1個
きゅうり		1本
わかめ（塩蔵）		15g
ツナ		50g
白ごま		大さじ1
A	紅花油	 大さじ1
	しょうゆ	 大さじ1/2
	酢	 大さじ1
	さとう	 小さじ2
	塩	 少々

《作り方》

- ①トマトは一口大、きゅうりは輪切りにする。
- ②わかめはよく洗って、ざく切りにする。
- ③きゅうり、わかめはさっと湯通し、冷ましておく。
- ④Aでドレッシングを作り、全部の材料をあえる。

夏野菜たっぷり！
しっかり食べて、
暑さをふきとばそう！



もりもりたべるくん

大竹市給食センター